

Club Med Bintan

MANGER BIEN / BOUGER BIEN / SE SENTIR BIEN

POURLES URGENCES, COMPOSEZ LE 345

En cas d'urgence à proximité de la plage L'alarme peut être déclenchée au bar de la plage ou au centre de sports nautiques et au comptoir des serviettes

Bureau d'Information Sportive

Informations sur les activités, réservations pour le Yoga Aérien et Exercise sur Planche Flottante

19:45 – 20:30 @ Bar Principal

Centre Sportif

Salle de Fitness (18+)
Ouvert 24h/24. Chaussures de sport obligatoires.

Sports en Accès Libre:
Badminton, Squash, Tennis, Basketball, Tennis Padel, Ping Pong, Futsal

Plage

Sports en Accès Libre:

Beach-volley et Tennis à la plage

Attention: Si vous entrez en contact avec du goudron, de l'huile pour bébé est disponible au Bar de la Plage, au Comptoir des Sports Nautiques, au Comptoir des Serviettes de Plage et à la Réception.

Sports Nautiques

09:00 – 12:00 / 14:00 – 17:00

Kayak simple/double (6 ans et plus), Kayak à fond de verre (6 ans et plus), Stand-Up Paddle (8 ans et plus)
*Sous réserve des conditions maritimes/météorologiques

Plongée en apnée

Comptoir: 08:00 – 17:00

Réservation : 08:00 / 10:00 / 13:00
Départ : 09:00 / 11:00 / 14:00

*Réservation à l'avance requise au Comptoir de snorkeling le jour même
*Âge minimum : 8 ans
*Test de natation obligatoire
*Maximum 2 personnes par réservation
*Sous réserve des conditions maritimes/météorologiques

Cours au centre sportif

Tennis

Âge minimum : 11 ans
Chaussures de sport obligatoires
Fermé le Jeudi

08:30	Cours Avancé
09:45	Cours pour Débutants
16:00	Tournoi (Thème Quotidien)

Tir à l'arc

6 à 10 ans doivent être accompagnés d'un adulte

09:00 - 09:45	Mini Club 8-10 ans
10:00 – 10:45	Mini Club 6-7 ans
10:45 – 12:00	Famille 6 ans+
14:30 – 15:00	Adolescents 11-17 ans
15:00 – 16:30	Adultes* 11 ans +
16:30 – 17:00	Tournoi 11 ans +

Mur d'Escalade

6-10 ans doivent être accompagnés d'un adulte
Poids minimum : 20kg
Chaussures de sport obligatoires

10:00 – 11:00	Mini Club 6-10 ans
11:00 – 12:00	Moments en Famille 6 ans +
15:00 – 16:00	Adultes 11 ans +*
16:00 – 17:00	Moments en Famille* 6 ans +

Fitness & Bien-être

*Chaussures de sport obligatoires
**Réservation obligatoire au bureau d'Information Sportive

Cours de Fitness

08:00	**Exercise sur Planche Flottante**** Uniquement Lun, Mer, Ven, Dim à la Piscine Principale
08:45	**Marche Rapide*** Quotidiennement Rendez-vous à la Réception
10:00	**Entraînement des Abdominaux & Cuisses*** Uniquement Lun, Mer, Ven, Dim à la salle de Fitness **Bootcamp*** Uniquement Mar, Jeu, Sam Jardin du Trapèze
11:30	**Aquagym** Quotidiennement à la Piscine Principale
15:00	**Dance Fitness*** Uniquement Lun, Mer, Ven, Dim au Bar Principal **Step Cardio*** Uniquement Mar, Jeu, Sam à la Salle de Fitness
16:00	**Exercices d'étirement*** Quotidiennement à la Salle de Fitness

Cours de Yoga

Quotidiennement au Palapa (près du Bar de la Plage). **Fermé le Mardi**
8-10 ans accompagnés d'un adulte

08:00	**Yoga Dynamique (8+)**
10:00	**** Aérien Débutant**
11:00	**** Aérien Intermédiaire**
15:30	**** Aérien Débutant**
17:00	**Yoga Flow au Coucher du soleil (8+)**

Yoga Aérien:

- Réservation à l'avance obligatoire
- Maximum 10 personnes par cours
- Maximum 2 personnes par réservation
- Âge Minimum: 14 ans

Tournois Sportifs

*Chaussures de sport obligatoires

11:00	**Fléchettes** Lundi, Jeudi au Bar principal **Lancer Franc** Mardi, Vendredi, Dimanche au Bar Principal **Ping Pong** Mercredi, Samedi au Bar Principal
14:30	**Ping Pong** Lun, Ven au Centre Sportif **Pétanque** Mar au Terrain de Pétanque près de la Piscine Principale **Badminton*** Mer, Sam au Centre sportif **Padel Tennis*** Jeu, Dim au Centre sportif
17:00	**Consultez le Programme**
19:45	**Sport Nocturne** *(consultez le programme)*

À NE PAS MANQUER

Yoga Aérien Commencez votre matinée du bon pied avec une séance de yoga rafraîchissante au bord de la mer.

Golf (*coût supplémentaire)
Aux meilleures destinations de golf en Asie avec des vues panoramiques.

Bootcamp
Rejoignez une communauté active pour développer votre nature compétitive.

Golf

Boutique de Golf Professionnelle (coût supplémentaire)
au niveau 4

09:00 – 12:00
16:00 – 18:00

Zone de Pratique de Golf

Âge minimum: 8 ans
Les enfants de 8 à 11 ans doivent être accompagnés d'un adulte

Pratique Générale:
09:00 – 12:00
15:00 – 17:00

Horaires des cours:

09:00 – 10:00	Avancé
10:00 – 11:00	Débutants
11:00 – 12:00	Intermédiaire
15:00 – 16:00	Famille
16:00 – 17:00	Variété

Scannez-moi !
Pour des Informations sur le Village, les Menus en Ligne et afin de Télécharger l'Application





Club Med Bintan

MANGER BIEN / BOUGER BIEN / SE SENTIR BIEN

POUR LES URGENCES, COMPOSEZ LE 345

En cas d'urgence à proximité de la plage
L'alarme peut être déclenchée au bar de la plage ou au centre de sports nautiques et au comptoir des serviettes

FACILITES

Réception (Extension #9)
- Ouvert 24 heures au Niveau 4
- Des adaptateurs sont disponibles sur demande à la réception moyennant une caution de 100 000 IDR
- Objet trouver
- Ouverture de compte -> Clé de chambre numérique active pour facturer des dépenses supplémentaires sur votre compte de chambre.
- Jeton de blanchisserie disponible à la réception 24h/24h

Bureau Excursions *supplément
Niveau 4
09:00 – 12:00 / 13:00 – 17:00

Infirmary *supplément (Niveau 4)
09:00 – 12:00 / 16:00 – 19:00

Boutique* Niveau 1
09:00 – 21:00

Photo Counter* Niveau 1
09:00 – 13:00 / 16:00 – 20:00

Spa avec Sothys
10:00 – 20:00

Bureau de réservation au Niveau 4:
10:00 – 18:00

RESTAURANT

Waterfall Restaurant
2e étage

07:00 – 10:00	Petit-déjeuner
12:00 – 14:00	Déjeuner
18:30 – 21:00	Dîner

Restaurant La Terrasse (1)

10:00 – 11:15	Petit-déjeuner tardif à la carte
14:00 – 17:00	Déjeuner tardif à la carte
18:45 – 21:15	Dîner à la carte

*La réservation est obligatoire pour le dîner au restaurant la Terrasse et peut être effectuée en téléchargeant l'application "MyClub Med" ou notre page d'accueil QR sur votre carte de bienvenue. Les réservations peuvent être faites 1 jour à l'avance. *Heures d'ouverture sujets aux changement.

Pondok Ria
Stand de Snacks

16:30 – 18:00 21:30 – 23:00	Bar de la Plage

BAR

Bar (2)

09:00 – 00:00	Santai Bar Niveau 1
09:00 – 16:00	Panorama Bar Niveau 4
10:00 – 23:00	Bar de la Plage

Bagus Lounge
24 hrs ouvert

Mah-jong, Billiards

PISCINE

Piscine

09:00 – 19:00	Ouverture
19:00 – 09:00	Fermeture

***Activités avec ce signe ont des frais supplémentaires**

KIDS CLUB

Petit Club Med*(3)
Niveau 4

08:30 – 17:00 19:30 – 20:15	Activités Pour 2-3 ans
08:30 – 12:00 14:00 – 17:00	Inscription (Premier fois)

Mini Club Med (3)
Niveau 4

08:30 – 17:00 18:30 – 20:15	Activités Pour 4- 10 ans
08:30 – 12:00 14:00 – 17:00	Inscription (Premier fois)

Ado & Chill Pass(4)
Niveau 1 rendez – vous au Bagus Lounge

09:30 – 17:00 19:00 – 20:15	Activités Pour 11- 17 ans

Amazing Family
Veuillez vous rendre à notre coin AF à côté de la boutique au niveau 1 pour davantage d'informations.

Fermé 1 jour par semaine

ANIMATION

ANIMATION DU SOIR

20:45	Spectacle
21:30	Deuxième événement

Trapèze Volant

09:00 – 09:45	Kids Club (4-7 yrs)
10:00-10:45	Mini Club (8-1[illegible] yrs)
11:00 – 11:50	Ado(11+)
16:00 – 17:15	Pour les Adultes

Séance de Rattrapage

17:15 – 17:45	Classe avancée

S'il pleut, activité ouverte dans le théâtre (Niveau 1)

À ESSAYER ABSOLUMENT

- Le coin santé Des salades fraîches toutes prêtes aux salades croustillantes à préparer soi-même. chaque morceau est un délice pour les sens.
- Jus frais pressés Promenez-vous au Matahari Beach Bar pour un rafraîchissement holistique et sain après l'entraînement.

(1) Selon la loi sur le ministère indonésien du commerce, l'âge légal pour boire est de 21 ans et plus. (2) Veuillez noter que toutes les réservations de sports nautiques doivent être effectuées directement au Centre nautique et que leur disponibilité dépend des conditions météorologiques en mer. Vérifiez la couleur du drapeau affiché sur la plage pour voir si les conditions sont sûres. (3) Veuillez-vous référer à l'ouverture/fermeture pour les entrées/sorties. Veuillez préparer un sac avec un chapeau, un maillot de bain, une crème solaire et des vêtements supplémentaires pour vous changer, identifié avec le nom et le numéro de chambre. Les chaussures de sport sont obligatoires pour toutes les activités sportives. (4) Teens Club G.O. attendra jusqu'à 10h00 à l'espace Junior Club. Si votre adolescent souhaite rejoindre le Junior Club après 10h00, merci de vous référer à l'accueil pour l'emplacement. (5) Du matériel de billard est disponible au BAR. * Des frais supplémentaires s'appliquent * (6) Programme susceptible d'être modifié en fonction de l'occupation de l'hôtel